

## Narauasurf: activitat extraescolar

**Narauasurf** és una escola d'esports de lliscament que pertany al grup **Naraua**, un espai de salut, connexió i benestar on es realitzen diverses activitats físiques i programes d'acompanyament relacionades amb la salut integral de les persones.

**L'activitat principal de Narauasurf és el surfskate**, però aquesta està vinculada a altres esports de lliscament com són el surf, el surfkate, el kitesurf, l'esquí i l'snowboard.

A Narauasurf, **combinem l'aprenentatge tècnic i esportiu amb altres disciplines** com són la passió per la natura, el desenvolupament personal i la convivència en comunitat.

### ● **Beneficis del surfskate**

El surfskate és un patinet amb un eix **dissenyat per poder fer moviments de surf i snowboard**. Els primers models de surfskate van aparèixer els anys noranta amb l'objectiu de continuar fent surf els dies que no hi havia onades i, per tant, és un esport amb una gran connexió amb la naturalesa.

El surfskate és **una activitat molt dinàmica i divertida apta per a totes les edats**.

**En ser una activitat de lliscament, millorem:**

- Tècniques específiques per poder realitzar surfskate que després es poden aplicar en altres esports de lliscament com l'esquí o el surf.
- Les habilitats físiques com l'equilibri, la coordinació i la fluïdesa de moviment.
- La força, la resistència de cames i la capacitat aeròbica.
- La capacitat cardiorespiratòria.
- El contacte amb la natura

### ● **Enfocament pedagògic**

Per nosaltres **el més rellevant és gaudir del procés d'aprenentatge**, sense obsessionar-nos amb el resultat, ja que entenem que aquest és una conseqüència de la pràctica que es realitza des del gaudi.

**La cooperació, la motivació i la diversió són els pilars indispensables de l'activitat.**

A través del joc i les dinàmiques en equip, treballem continguts de:

- Convivència i aprenentatge en grup.
- Atrevir-se a provar nous reptes.
- Integració d'hàbits saludables.
- Respecte de l'entorn i entre companys.
- Ètica sostenible amb el medi ambient.

**L'enfocament integral que aportem fa que sigui una activitat individual que alhora permet l'evolució personal i la pràctica en grup de forma cooperativa i inclusiva.**

Per altra banda, com que el surfskate està vinculat al surf, també treballem coneixements com la **meteorologia, els punts cardinals i la geografia**.

## ● Informació pràctica

### **Material:**

Cada participant ha de portar el seu casc, disposem de surfskates per les classes.

### **Duració i espai:**

L'activitat té una duració d'entre 1 h i 1,5 h i és necessària una pista asfaltada o enrajolada llisa.

### **Nombre i nivell dels participants:**

És una activitat d'iniciació i fins al nivell mitjà (en cas de ser avançats poden accedir als grups on anem al skateparks). Els grups són de màxims 12 nens. Hi ha també un mínim de participants en funció del pressupost establert.

### **Preu:**

El preu de l'activitat és de 30 € mensual pel nen/nena. (Inclou el surfskate).  
Es pot establir un preu en funció de les condicions que requereix cada escola.

### **Horaris:**

Migdia de 13 h a 15 h.  
Tardes: 16.30 h o 17 h.

### **Equip docent:**

En Jordi Vilà és el director tècnic i principal coach esportiu de Narauasurf. Lidera un equip de coaches esportius que comparteixen valors i l'enfocament tècnic i pedagògic.



## Més informació:

**Més informació sobre Naraua aquí:**

<https://www.instagram.com/naraua/>

**Dades de contacte del Jordi Vilà:**

695178210 / [narauasurf@gmail.com](mailto:narauasurf@gmail.com)

**Naraua**  
**On tot comença**